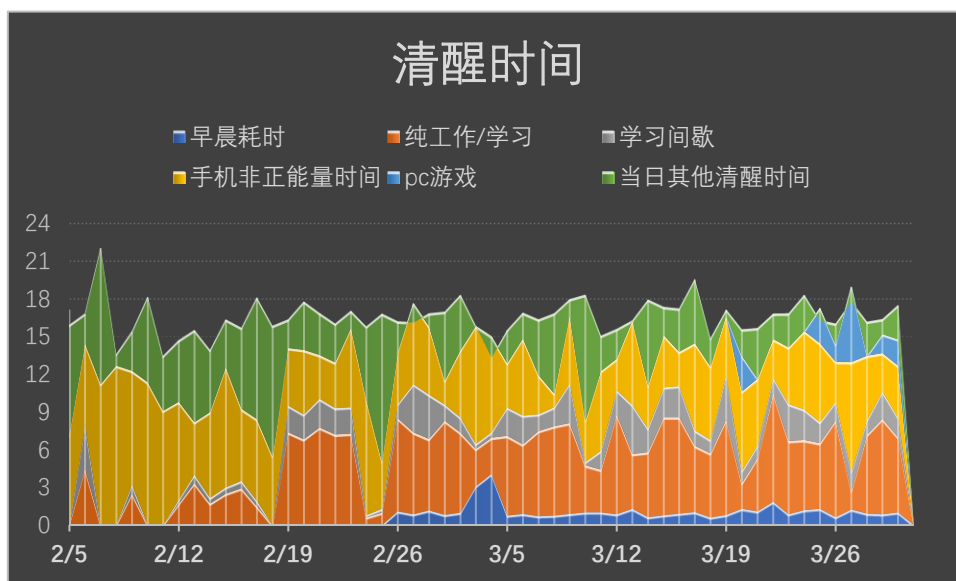


二、三月动态

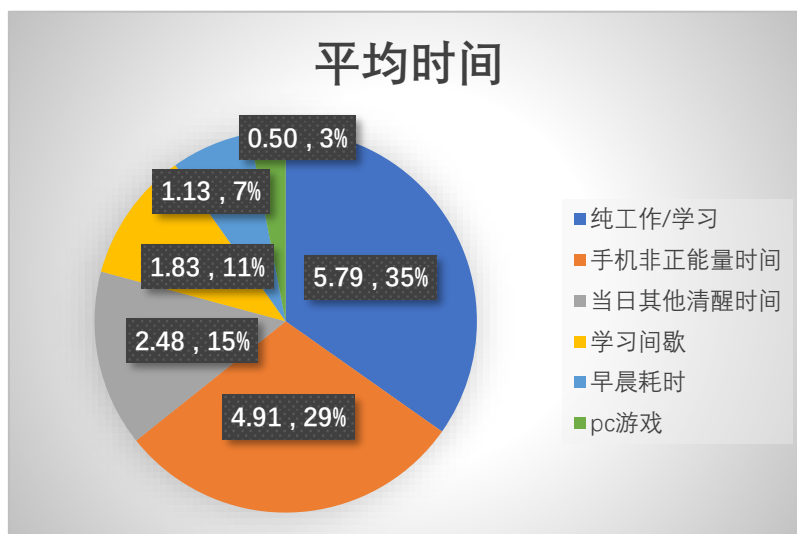
(时间为公历 2 月 5 日到 3 月 31 日二月份，因指标未固定、数据不齐全，故与三月份情况共同呈现在本文。)

一、 清醒时间安排情况

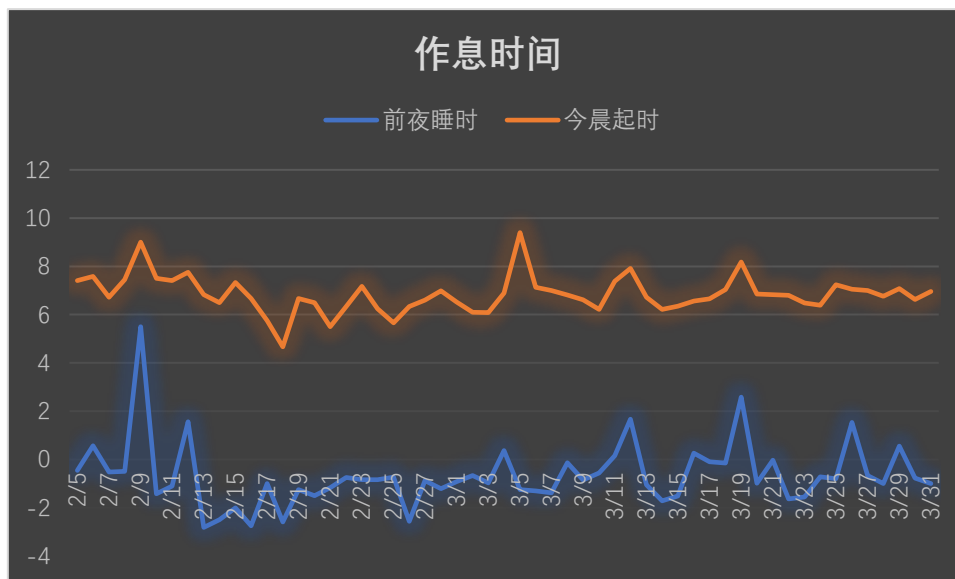


图“清醒时间”记录了本人二三月间每日总体的时间安排状况，清醒时间之外即为睡眠时间；“早晨耗时”指的是早晨起床之后，到投入学习或其他事务所花费的时间；“手机非正能量时间”指除运动、时间管理、学习等用途以外，使用手机所花费的时间，主要包括社交软件、手机游戏等；其余变量均为字面意思。

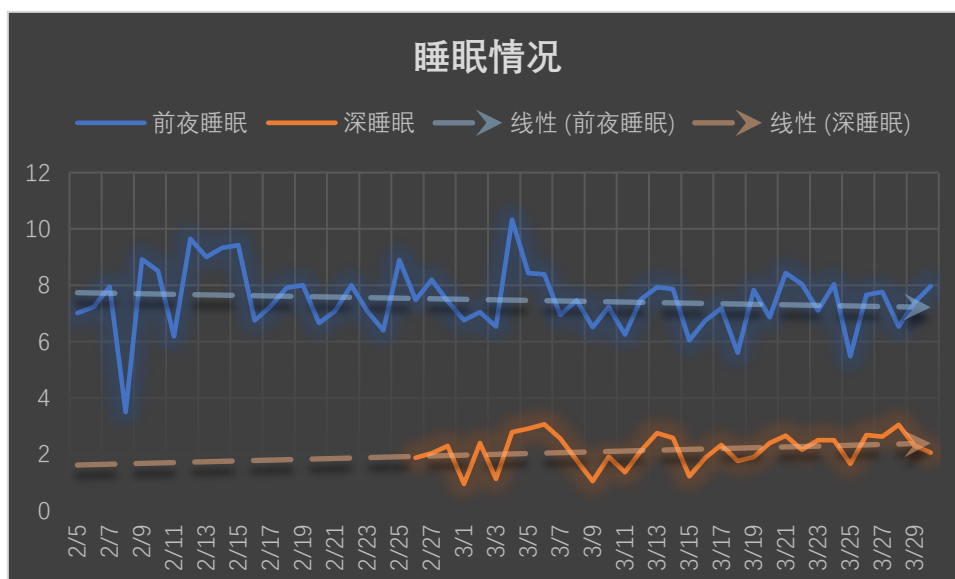
下图描述了 2 月 27 日以后每日清醒时间构成及其平均值，学习、工作及其间歇占到近半比重，其次为花费在手机上的娱乐时间。



二、 睡眠情况



“作息时间”图反映了二三月间本人每日的入睡与起床时间；总体而言，除因 2 月 9 日前后生病以外，这两个月里作息没有发生重大改变，平均入睡时间约为 23:20，起床时间约为 6:50，起床时间和前夜入睡时间有肉眼可见的相关关系，但相较而言，起床时间的波动要比入睡时间更小。



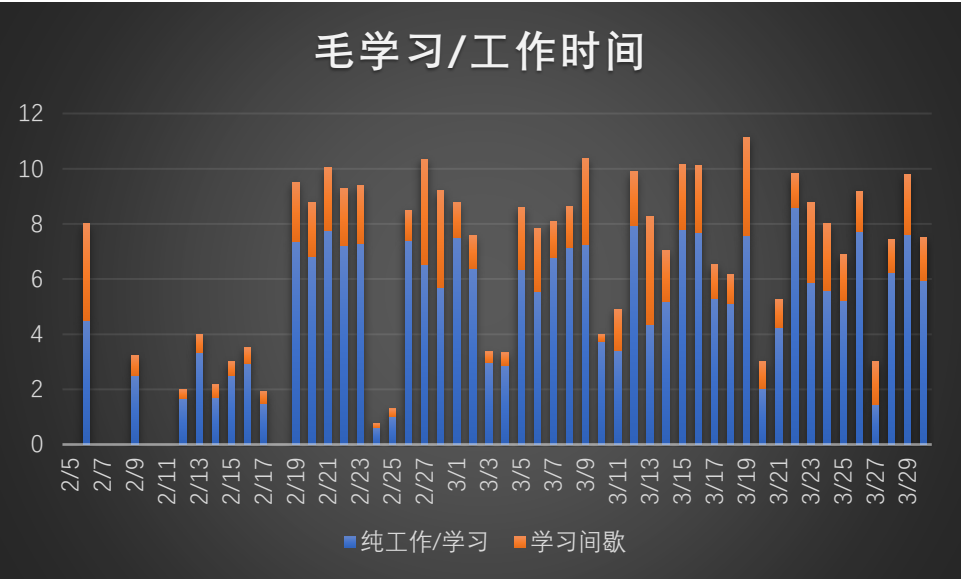
“睡眠情况”图反映了二三月份本人的每日的睡眠时长，以及二月底到三月底每日的深睡眠时长；从线性趋势上看，总睡眠时间趋向减少，深睡眠时间趋向增加，睡眠质量向好发展。

三、 学习/工作情况

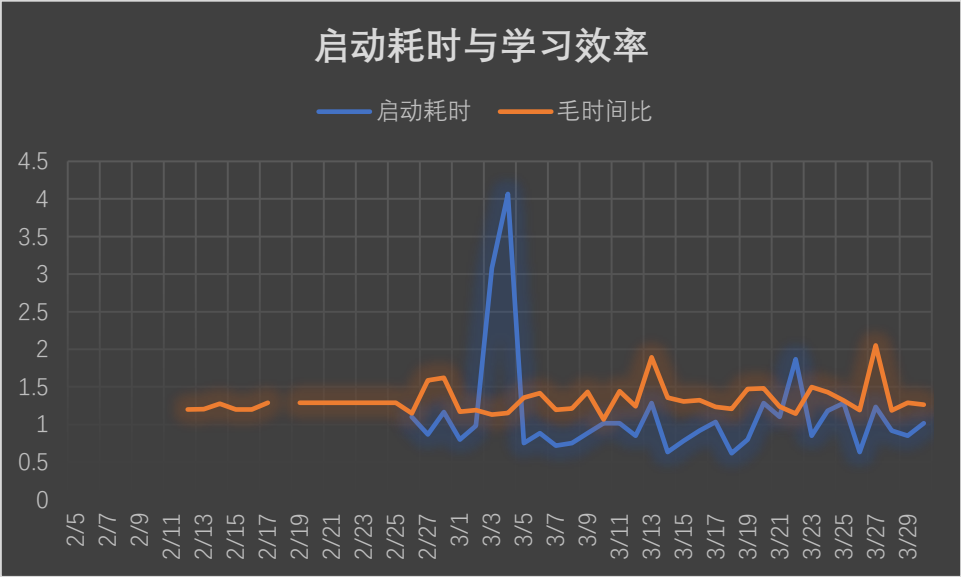
“毛学习/工作时间”一图，反映了 2 月 5 日以来本人每日纯粹的学习或工作时间以及夹杂在其间的休息时间，即“学习间歇”；

若从 2 月 5 日开始算起，不管就何种指标而论，本期对学习和工作的时间安排均实现了巨大的提升，平均每日毛学习/工作时间为 6.06 小时，纯学习/工作时间为 4.61 小时；

若从 2 月 20 日本学期开学开始算起，则开学后平均该项耗时相当稳定，平均每天减少 4.7 秒的毛学习时间和 9.4 秒的纯学习时间，开学后每天平均学习/工作 7.37 小时，纯学习/工作均时为 5.60 小时。



值得引起关注的是“启动耗时与学习效率”一图，“启动耗时”指的是早晨起床时间到投入工作/学习时间所花费的时间，“毛时间比”是毛学习/工作时间与纯学习/工作时间的比值；（目测）这两者有正相关性，尤其是在周一（3 月的 6、13、20、27 日），这种相关性尤其明显；当然，到底是生活的颓废作用于学习效率，还是周一各方面都充满了热情（he he），还是我计算听课效率的方式造成了这个结果，暂时还无法搞清楚。



1、主动学习

主动学习的几项指标本期总体趋势均是有所增加，但除课外学习时间外，均有先增后减的趋势，效率波动也比较大，但相较假期，总体而言有了较大的提高。

	高数时间	高数效果	单词时间	单词量
2月10日	2.8		3	
2月17日	6.375		1.275	
2月24日	9.775	完成第四章	4.674	恋恋有词 3unit, 百词斩新词 755
3月3日	9.35	开始总复习五	3.85	新词 766
3月10日	12.067	完成 7.1	4.37	新词 831
3月17日	7.3661	完成 7.7	5.923083	新词 620
3月24日	5.18	完成 9.1	3.441667	总量 1064
3月31日	5.1	开始 9.8	3.017	总量 1031

	英语阅读	阅读量	课外	课外量
2月10日	4	2	0	
2月17日	1.28	1	3.83	《番茄工作法》、 《奇特的一生》导读、 考研信息
2月24日	3.4	2	1.87	《奇特的一生》考研政治结构
3月3日	3.4	2	0	
3月10日	3.4	2	2.55	了解词源、阅读
3月17日	1.91	2	0.85	《英国通史》看至 11 世纪
3月24日	3.88	2	1.28	《参考消息》两份, 《南风窗》第四期略览
3月31日	3.5	2.5	3.33	《英国通史》看至议会革命前, 《参考消息》*2, 《近代史研究》解放战争时期山东 粮税研究, 《中国统计》第三期略览

2、工作

时间管理时间先增后减,, 其他工作时间减速下降

	时间管理 (小时)	其他工作 (小时)
2月10日		
2月17日		
2月24日	0.4583	
3月3日	1.275	2.458
3月10日	2.458	0.89
3月17日	3.96	1.275
3月24日	2.883	0.85
3月31日	2.6	0.85

3、课程

听课时间的增长主要是由于 3 月 11 日开始参加的补习班，但不管是在学校还是在补习班，听课效率均是不断下降；

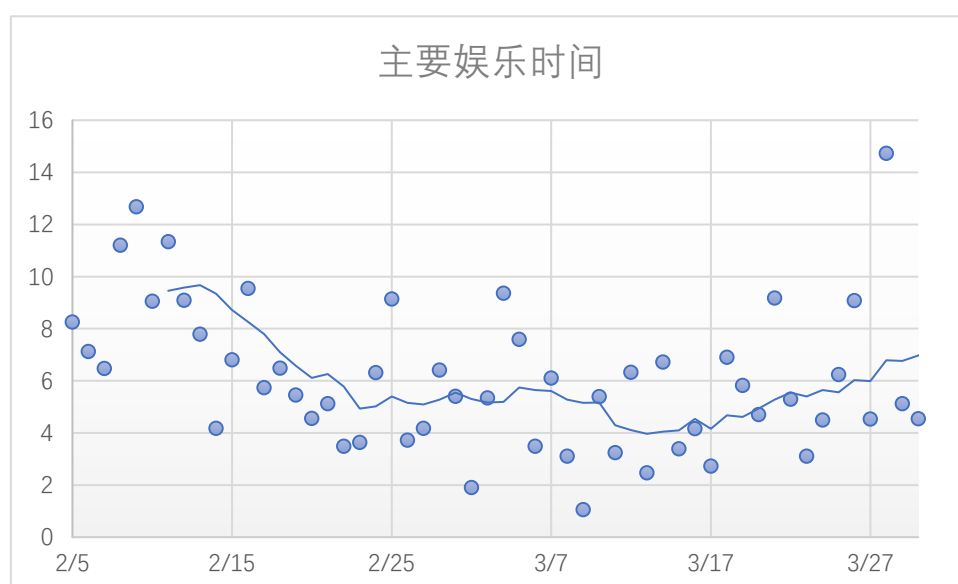
在课程自习上，除了老师布置作业的数分课耗时增加外，以来自己安排时间的课程耗时呈减少趋势，后几个星期有时自习时间为 0。

	听课	数分自习及作业	R 语言自习	其他课程自习
2 月 10 日				
2 月 17 日				
2 月 24 日	7.905	1	1.7	0.85
3 月 3 日	7.6375	1.567	2.7167	1.95
3 月 10 日	7.5	0.85	2.975	1.458
3 月 17 日	7.164	3.20875	1.6065	1.65
3 月 24 日	18.74235	0	2.125	0
3 月 31 日	17.295	2.217	0	0

四、 主要娱乐情况

二三月间的主要娱乐时间纳入统计的只有手机非正能量和某 pc 游戏(太鶸了就不说了)的时间，非正能量时间总体呈下降态势，平均每天比前一天少用手机 4.44 分钟，但后期时间趋向平稳，甚至有反弹趋势；

将两者相加得到“主要娱乐时间”，虽然波动比较大，但依旧看得出总体的下降态势。



总结

开学以来的生活确实表现出了与假期截然不同的状况,但其内部也是始终在不断变化着的。听课效率降低,娱乐时间反弹,课外学习兴趣增长,使时间越来越不敷使用;加之自我管理时间本身的控制,学习效率的感知和提高,身体健康状况的维持也渐成问题;这些问题都不能一概而论,需要我去正视并妥善对待。